

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2177** din data: **02.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goronia Marius	7 ani	F	1.26 m	36.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2177** din data: **02.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goronia Marius	7 ani	F	1.26 m	36.8 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	60 g	
		Lapte de migdale	250 g	

Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2177** din data: **02.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goronia Marius	7 ani	F	1.26 m	36.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Banane	230 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Fistic	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2177** din data: **02.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goronia Marius	7 ani	F	1.26 m	36.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Parizer de pasare Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	350 g	
Joi	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2177** din data: **02.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goronia Marius	7 ani	F	1.26 m	36.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2177 din data: 02.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goronia Marius	7 ani	F	1.26 m	36.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2177 din data: 02.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goronia Marius	7 ani	F	1.26 m	36.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Fistic	35 g	
Duminica	Cina	Parizer pui Cris-Tim	100 g	
		Rosii	100 g	